Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Exercițiu 1 / 3

Poziție inițială

Întins pe spate.

Execuție

Ridicați alternativ brațul drept și stâng în sus/înapoi și în jos/înainte (mișcare de tăiere).



Repetă

Număr nelimitat de repetiții

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Exercițiu 2 / 3

Poziție inițială

Așezat pe scaun în fața unei oglinzi cu brațele ridicate, coatele îndoite și palmele împreunate la înăl

Execuție

Aduceți-vă brațele înapoi și apoi înainte din nou în timp ce vă uitați la oglindă.



Repetă

Număr nelimitat de repetiții

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Exercițiu 3 / 3

Poziție inițială

Stați cu spatele la perete ținând mingea între spate și perete



Execuție

Rulați mingea în lateral și de la spate la piept făcând pași laterali și întorcându-vă în jurul corpului.



Repetă

Număr nelimitat de repetiții